

Manger de saison chaque mois



Chaque aliment, que ce soit les fruits et légumes, la viande, le poisson ou encore le fromage, **a sa saisonnalité**. Suivre ce principe représente non seulement un **geste fort pour notre environnement** mais est aussi un formidable moyen de **diversifier son alimentation** et de se faire plaisir tout en profitant des bienfaits de ce que l'on trouve dans son assiette !

Manger de saison en avril

Les poissons

Alose, carpe, caviar, dorade, haddock, lamproie, limande, lotte, maquereau, merlan, raie, saumon, thon, truite, turbot

Coquillages et crustacés : coquille Saint-Jacques, crevette, langouste

Les viandes

Agneau, bécasse, boeuf, chevreau, lapin, canard, mouton, porc, poulet, veau

Les légumes

Asperge, betterave, basilic, carotte, chou pommé, chou-fleur, ciboulette, cresson, laitue, lentille, morille, persil, pomme de terre, radis, romarin, salade, tomate, vitelotte

Champignon : de Paris, morille, pied bleu

Les fruits

Avocat, banane, citron, fruit de la Passion, kumquat, mangue, orange, pamplemousse, pistache, pomme, raisins secs, rhubarbe

Les fromages

Camembert, Coulommiers, Brie, Cabécou, Cancoillotte, mimolette, Morbier, Neufchâtel, Rocamadour, Roquefort, Saint-Félicien, Saint-Maure, Selles-sur-cher, Valençay.

Les méditerranéens : fêta, mascarpone, broccio, gorgonzola et Parmigiano Reggiano



Le Printemps est la saison des fromages de chèvre

Mes notes personnelles

